



# 7月のこんだて

日	曜日	15時のおやつ (3歳未満児)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
1	火	豆乳	こんじんロールパン フライドチキン ズッキーニのサラダ ミニトマト 野菜とベーコンのスープ	ロールパン 三温糖 薄力粉 調合油 オリーブ油	若鶏もも ベーコン 油揚げ	たまねぎ にんにく ズッキーニ にんじん ミニトマト キャベツ	いなり寿司 麦茶	エネルギー 478 Kcal たんぱく質 17.7g 脂 質 21.2g	584 Kcal 21.8g 27.2g
2	水	牛乳	ご飯 かじきのお好み焼き 切り干し大根のサラダ なすと油揚げの味噌汁 果物	精白米 薄力粉 調合油 いりごま マヨネーズ 三温糖	めかじき 削り節 油揚げ 淡色辛みそ 鶏卵 きな粉	たまねぎ 切干しだいこん きゅうり にんじん なす くだもの	きな粉 ドーナツ 牛乳	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 19.0g	569 Kcal 20.4g 19.9g
3	木	豆乳	冷やしわかめうどん さつまいも煮 茹で枝豆&チーズ 果物	ゆでうどん さつまいも 三温糖 精白米 いりごま	若鶏もも 蒸しわかめ 鶏卵 削り節 プロセスチーズ 鶏ひき肉	長ねぎ わかめ みついしこんぶ えだまめ くだもの	そばろ むすび 牛乳	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 20.2g 脂 質 14.1g	549 Kcal 21.4g 13.4g
4	金	牛乳	ふりかけ玄米ご飯 あじのフライ コールスロー 大根と厚揚げの味噌汁 果物	精白米 玄米 薄力粉 パン粉 調合油 三温糖	あじ 鶏卵 生揚げ 淡色辛みそ	キャベツ にんじん レモン果汁 だいこん 長ねぎ くだもの	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 20.4g 脂 質 13.4g	552 Kcal 21.1g 12.4g
5	土	豆乳	親子丼 ほうれん草と竹輪のおかかあえ 豆腐としめじのすまし汁 果物	精白米 押麦 三温糖 食パン ソフトマーガリン	若鶏もも 鶏卵 焼き竹輪 かつお節 木綿豆腐 削り節	たまねぎ 生しいたけ きざみのり りょくとうもやし ほうれんそう くだもの	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 502 Kcal たんぱく質 20.2g 脂 質 14.9g	561 Kcal 21.9g 15.0g
7	月	豆乳	七塔そうめん 竹輪の磯辺揚 茹で枝豆&ミニトマト 果物	そうめん 三温糖 天ぷら粉 調合油 精白米 マヨネーズ	ロースハム 鶏卵 削り節 焼き竹輪 たらこ	にんじん オクラ ミニトマト あおのり えだまめ くだもの	たらマヨ おむすび 牛乳	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 18.9g 脂 質 13.5g	555 Kcal 20.2g 13.3g
8	火	牛乳	ご飯 ピーマンの肉詰め 五目ひじき キャベツとしめじの味噌汁 果物	精白米 パン粉 有塩バター こんにゃく 調合油 三温糖	ぶたひき肉 鶏卵 大豆水煮缶詰 焼き竹輪 油揚げ 淡色辛みそ	青ピーマン たまねぎ にんじん しめじ キャベツ くだもの	ホットドッグ 牛乳	エネルギー 522 Kcal たんぱく質 19.8g 脂 質 21.0g	571 Kcal 20.9g 21.3g
9	水	豆乳	とうもろこしごはん さけの西京焼き オクラと人参のおかか和え えのきと麩のすまし汁 果物	精白米 押麦 有塩バター 三温糖 観世ふ 薄力粉	ぎんざけ 淡色辛みそ かつお節 削り節 おから 鶏卵	とうもろこし オクラ にんじん えのきたけ こねぎ くだもの	おから入り スコーン 牛乳	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 17.9g 脂 質 18.5g	579 Kcal 19.3g 19.5g
10	木	牛乳	チーズパン チキンカツ ブロッコリーの和風ドレッシングサラダ ミニトマト ピシソワーズ	チーズパン 三温糖 薄力粉 パン粉 調合油	若鶏もも 鶏卵 生クリーム ゼラチン	ブロッコリー 赤ピーマン コーン缶詰粒 ミニトマト たまねぎ レモン果汁	サイダー ゼリー 麦茶	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 17.2g 脂 質 18.6g	563 Kcal 18.5g 19.8g
24	木	牛乳	ミートソーススパゲティ 根菜のツナマヨ和え チンゲン菜とベーコンのスープ ミニゼリー	スパゲティ 有塩バター 調合油 マヨネーズ ゼリー 精白米	ぶたひき肉 牛ひき肉 ハルメザンチーズ まぐろ油漬缶 ベーコン 納豆	たまねぎ にんじん セロリー トマトホール缶詰 チンゲン菜 パセリ	納豆巻き 麦茶	エネルギー 515 Kcal たんぱく質 18.5g 脂 質 16.9g	570 Kcal 19.6g 17.3g



日	曜日	15時のおやつ (3歳未満児)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
11	金	豆乳	中華丼 春雨サラダ たまごスープ 果物	精白米 調合油 三温糖 片栗粉 ごま油 はるさめ	ぶたもも えび ロースハム 鶏卵 豆乳	はくさい たまねぎ にんじん 生しいたけ ゆでたけのこ くだもの	こんじん豆乳 蒸しパン 牛乳	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 17.0g 脂 質 15.0g	551 Kcal 18.0g 15.1g
25	金	豆乳	焼き肉丼 中華サラダ もやしと油揚げの味噌汁 果物	精白米 押麦 調合油 三温糖 片栗粉 はるさめ	ぶたロース 油揚げ 淡色辛みそ	たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン にんじん きゅうり くだもの	カステラ 牛乳	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 17.8g	628 Kcal 20.5g 18.6g
12	土	牛乳	ツナピラフ マカロニサラダ じゃがいもとベーコンのスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	まぐろ油漬缶 ロースハム ベーコン	たまねぎ にんじん コーン缶 マッシュルーム きゅうり くだもの	ココア シュガートースト 牛乳	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 15.7g 脂 質 18.8g	564 Kcal 16.3g 19.7g
14	月	牛乳	チャーハン ナムル スティックチーズ 豆腐とわかめのスープ 果物	精白米 調合油 ごま油 三温糖 いりごま さつまいも	鶏卵 焼き豚 なると プロセスチーズ 木綿豆腐	長ねぎ こまつな りょくとうもやし にんじん わかめ くだもの	フライド おさつ 牛乳	エネルギー 509 Kcal たんぱく質 18.3g 脂 質 18.1g	553 Kcal 18.9g 18.1g
15	火	豆乳	セルフチーズバーガー カレーポテト ミニトマト キャベツとしいたけのスープ	コッパン ソフトマーガリン 調合油 パン粉 じゃがいも 精白米	ぶたひき肉 鶏卵 プロセスチーズ しらす干し	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ミニトマト	梅としらす おむすび 牛乳	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 19.6g 脂 質 19.1g	560 Kcal 21.2g 20.2g
30	水	豆乳	冷やし中華 シュウマイ 冬瓜とコーンの中華スープ 果物	中華めん 三温糖 ごま油 いりごま 甘せせんべい	ロースハム 鶏卵 シュウマイ ゼラチン	きゅうり りょくとうもやし トマト わかめ とうがん くだもの	ミルクプリン おせんべい	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 18.4g 脂 質 14.2g	568 Kcal 19.8g 13.9g
31	木	牛乳	ゆかりご飯 きすの磯辺揚 きゃべつと塩昆布和え かぼちゃと油揚げの味噌汁 果物	精白米 薄力粉 調合油 三温糖 無塩バター	きす 鶏卵 油揚げ 淡色辛みそ ハルメザンチーズ	かぼちゃ あおのり キャベツ きゅうり にんじん くだもの	チーズ クッキー 牛乳	エネルギー 486 Kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 14.9g	540 Kcal 20.6g 15.1g

※材料の都合により、変更することがあります。

## 夏野菜を食べよう

- ・トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ・ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- ・オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

7月の旬の食材

きゅうり えだまめ オクラ かぼちゃ ピーマン  
なす トマト いんげん とうもろこし とうがん  
スイカ メロン もも きす あじ

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

	乳児(1~2歳児)		幼児(3~5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	463kcal	521kcal	550kcal	578kcal
たんぱく質	17.3g	20.0g	20.6g	21.4g
脂質	14.4g	18.8g	17.1g	19.6g